

**ЗЕНЧЕНКО Г. І., КУЗЬОМКО Л. М.**

Чернігівський педагогічний інститут ім. Т. Г. Шевченка

## **ЗМІНА ПАРАМЕТРІВ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ І ОКСИГЕНАЦІЇ КРОВІ У ДІВЧАТ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РІЗНОЇ НАПРАВЛЕНОСТІ**

Дослідження проведені в трьох групах дівчат 9—10 класів протягом двох років. В першій групі для розвитку швидкості і витривалості застосовували пробігання довгих дистанцій з інтенсивністю до 75% від максимальної, в другій — відносно коротких з інтенсивністю до 90% від максимальної швидкості. Третя група була контрольною.

Встановлено, що у дівчат експериментальних груп вірогідно збільшилось МОД, ДО, ЖЄЛ, МВЛ, ЧД. В групі, де для розвитку витривалості та швидкості застосовували біг на довгі дистанції з інтенсивністю до 75% від максимальної, зміни параметрів зовнішнього дихання були в 1,5—2 рази вищими, ніж в групі, де використовували біг на короткі дистанції з інтенсивністю до 90% від максимальної. Поглинання кисню у всіх групах дівчат практично не змінилось. Зміни показників зовнішнього дихання у дівчат контрольної групи не мали вірогідного характеру.

Зміни показників оксигеметрії протягом двох років були незначними. У дівчат експериментальних груп збільшився час затримки дихання і стійкої фази ( $P < 0,05$ ). Зміни інших показників (процент оксигемоглобіну в гіпоксичній фазі, час відновлення, швидкість кровотоку) були не вірогідними. В контрольній групі зміни оксигеметричних показників не спостерігались.

Таким чином, спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкості і витривалості, сприяють розвитку зовнішнього дихання.